

LICEO SCIENTIFICO
“GALILEO FERRARIS”
ANNO SCOLASTICO 2017/2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA
CLASSE 1E

CONTENUTI

Esercizi di attivazione generale e stretching sono stati svolti all'inizio di ogni lezione.

Esercizi di mobilità (arti superiori, inferiori e rachide).

Esercizi a corpo libero

SPALLIERA:

- Entrata- uscita
- Esercizi

ATLETICA:

- Esercizi di reattività
- Corsa veloce 30m
- vortex

SARGENT TEST

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA

PALLAVOLO:

- Fondamentali di squadra
- Tecnica del palleggio
- Palleggi individuali e a coppie
- Partite

BASKET:

- Staffetta Basket

COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO:

- Esercitazione funicella
- Esercizi di equilibrio
- balance

LICEO SCIENTIFICO
“GALILEO FERRARIS”
ANNO SCOLASTICO 2017/2018
PROGRAMMA DI EDUCAZIONI FISICA
CLASSE 1E

PERCEZIONE OCULO-MANUALE:

- palla tamburello
- Allenamento/Esercizi individuali e a coppie

TEORIA:

- Indicazioni di comportamento in palestra
- Norme di sicurezza
- Prevenzione infortuni
- Contenuti piano di evacuazione
- L'alimentazione corretta

Gli alunni

L'insegnante